

ПЕДАГОГИКА

Скобликова Татьяна Владимировна

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

Герасимов Дмитрий Валентинович

аспирант

ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

г. Курск, Курская область

СТАДИЯ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ТАНЦОРА В БРЕЙК-ДАНСЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: в статье рассматривается процесс построения многолетней подготовки в брейк-дансе с учетом главных концепций общей теории спорта, теории и методики подготовки в гимнастике, а также специфики и тенденций развития брейк-данса.

Ключевые слова: подготовка танцора, спорт, многолетняя подготовка, теория спорта.

Необходимость продолжения поиска новых подходов к тренировочному процессу в брейк-дансе на начальном этапе подготовки обоснована недостаточным теоретико-методологическим обеспечением учебно-тренировочного процесса. В настоящее время имеются глубокие противоречия между потребностью в развитии брейк-данса и отсутствие научно-методического сопровождения этого процесса. В связи с вышесказанным тема исследования является актуальной.

Брейк-данс, как и спортивная гимнастика, с каждым годом имеет тенденции к прогрессирующим усложнениям в программных материалах. Следовательно, танцоры, как и гимнасты, уже в юном возрасте должны исполнять упражнения высокой сложности. Развитие двигательной базы молодого начинающего спортсмена весомо влияет на дальнейший рост мастерства в выбранном направлении спорта. Среди тенденций, негативно влияющих на уровень технической

подготовки юного спортсмена в брейк-дансе, являются, во-первых, недостаточное научно-методическое обеспечение; во-вторых, недостаточная материальная база, особенно в провинциях; в-третьих, ограниченная возможность посещать соревнования в других городах, в-четвертых, большое количество детей в группах начальной подготовки, что, конечно, снижает моторную плотность занятий и индивидуальный подход к каждому занимающемуся [1, с. 75].

Необходимо отметить, что речь идет о самом важном этапе – этапе начальной подготовки танцора в брейк-дансе. Очень важно в этот период сохранить его главные достоинства: целенаправленное формирование личности ребенка, многообразие упражнений, разносторонность и гармоничность их влияния на формирование физических способностей занимающихся, его эстетическую привлекательность, развитие познавательных способностей. Следует отметить, что этап становления двигательной базы является базовым в подготовке спортсмена, своеобразным фундаментом для дальнейшей спортивной деятельности начинающего танцора. Поэтому должное внимание к основам техники является определяющим условием будущих спортивных и танцевальных достижений.

Двигательные действия в брейк-дансе далеки от естественных движений человека, что осложняет процесс их освоения. Развитие мотивации к занятиям у ребенка – задача сложная и многоуровневая. От успеха освоения профильных упражнений зависит технический рост танцоров на протяжении всей карьеры. Необходимо отметить, что тренировочный процесс в брейк-дансе, в частности в группах начальной подготовки первого года обучения, имеет определенную специфику. При обучении молодых танцоров упражнениям с высокой степенью концентрации и координационной сложностью важнейшее значение для успешного освоения имеет базовая подготовка, которая включает в себя упражнения, лежащие в основе всего многообразия гимнастических упражнений. Освоение базовых упражнений в соответствии с требованиями техники их выполнения является залогом успешной демонстрации сложных упражнений с высокой надежностью их выполнения и с минимальными временными затратами на их изучение. Для достижения этого нами разработана программа начальной подготовки

в брейк-дансе, включающая цель, задачи, педагогические условия, материальное обеспечение, тематическое распределение учебно-тренировочного материала [2, с. 34].

Важную роль в период становления базовых умений на этапе начальной подготовки играют опыт, педагогическое мастерство и знания тренера. Упражнения, составляющие материал базовой подготовки в брейк-дансе, осваиваются на основе методики, имеющей определенную специфику. Она сводится к применению рациональных и эффективных приемов: регламентация задания; концентрация элементов; мультиплицированное движение; экономия ресурсов; самостоятельность в работе. Остановимся более подробно на каждом из них. Регламентация задания заключается в том, что при разучивании и совершенствовании базового упражнения необходимо отсекаать, в меру технических возможностей, все ненужные в конкретном случае компоненты движения. Концентрация элементов предусматривает рациональную компоновку многих базовых упражнений в одной более емкой комбинации. Характерный прием данного рода – циклизация движения, когда в одном подходе может неоднократно, в технически удобной форме повторяться один и тот же цикл базовых элементов. Мультиплицированное движение – это многократное повторение в подходе одного и того же двигательного действия. Наиболее характерные примеры – это последовательное исполнение упражнений, способных замыкаться на самих себе: кругов, оборотов, акробатических переворотов. Этот прием представляет собой, фактически разновидность приема концентрации движений, но особенно характерен тем, что дает возможность максимально сосредоточить внимание на ощущениях, сопровождающих исполнение одних и тех же быстро повторяющихся двигательных действиях. Экономия ресурсов направлена на оптимизацию тренировочного процесса посредством выполнения интенсивной работы над базовыми упражнениями на фоне оптимальной помощи извне, оказываемой тренером непосредственно или с использованием вспомогательных снарядов, средств страховки.

Самостоятельность в работе. По мере усвоения танцорами базовой подготовки, роль тренера как руководителя процесса обучения-тренировки должна

снижаться. При прохождении базовой технической подготовки применяется фронтально-групповой метод работы, когда танцорам, особенно в группах начальной подготовки, даются несложные задания, требующие многократного повторения, но не нуждающимся в особом контроле, страховке и т.д.

Таким образом, стадия базовой подготовки танцора в брейк-дансе на начальном этапе подготовки способствует целенаправленному формированию личности ребенка, развитию его познавательных способностей, разностороннему и гармоничному влиянию на формирование физических способностей занимающихся.

Список литературы

1. Швыдкая Н.С. [Текст]: Модернизация физкультурного образования в школе посредством применения информационных технологий // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №5. – С. 74–76.

2. Швыдкая Н.С. [Текст]: Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №6(42). – С. 32–34.